

Allons à l'école à pied et à vélo!

Pourquoi le transport scolaire actif est-il important?



Une circulation plus dense autour des écoles entraîne une hausse de la pollution de l'air, ce qui peut avoir des effets néfastes sur la santé.



Il a été démontré que les déplacements actifs améliorent la mémoire et l'attention pendant les cours.



Marcher ou se déplacer à vélo pour aller à l'école ou en revenir peut être un moyen pour les enfants d'atteindre les 60 minutes d'activité physique quotidienne recommandées.



L'augmentation de la circulation engendre de la congestion autour des écoles, et ces zones sont dangereuses.



Que peuvent faire les familles pour faciliter la marche et les déplacements à vélo?



TROUVEZ UN COMPAGNON DE MARCHÉ OU DE VÉLO

Si un ami de l'école habite sur votre trajet, pensez à le prendre en chemin.



DÉMARREZ UN PÉDIBUS

Alternez avec d'autres familles pour gérer la dépose matinale et marcher avec les enfants jusqu'à l'école. Le fait de se relayer pour accompagner les enfants à pied à l'école peut alléger la tâche.



GAREZ-VOUS À 5 MINUTES

L'école est trop loin ou vous n'avez pas assez de temps? Garez-vous à 5 minutes de l'établissement et marchez. Cela vous permettra de faire de l'activité physique et de réduire le trafic aux abords de l'école.



IMPLIQUEZ-VOUS

Discutez avec votre directeur et votre conseil de parents pour encourager le transport actif.



FAITES UNE MARCHÉ D'ESSAI

Parcourez le trajet ensemble la fin de semaine et voyez combien de temps ça prend!



Comment les écoles peuvent-elles s'impliquer?

- Promouvoir la marche et le transport à vélo vers l'école grâce aux annonces du matin, aux affiches, aux infolettres, au site Web de l'école et aux réseaux sociaux.
- Collaborer avec les parents ou les élèves plus âgés pour diriger des groupes de marche ou de déplacement à vélo (p. ex., autobus pédestre ou train cycliste).
- Appuyer la création d'une zone sans voiture autour de l'école.
- Plaider en faveur de l'installation de supports à vélos à l'école.
- Organiser des journées thématiques pour promouvoir la marche ou le déplacement à vélo (p. ex., les lundis mouvement, les mardis randonnée, etc.).
- Discuter des bienfaits de la marche et du déplacement à vélo en toute sécurité avec les élèves et les parents en classe, lors d'assemblées ou d'événements scolaires.
- Organiser une chasse au trésor dans la cour d'école ou d'autres activités physiques extérieures à la récréation pour inclure les élèves qui prennent l'autobus scolaire ou ceux qui ne peuvent pas marcher ou se déplacer à vélo.



Conseils de sécurité :

1. Traversez à un coin de rue, un passage piéton ou une intersection. Appuyez sur le bouton de passage piéton, s'il y en a un, et attendez que la circulation s'arrête. Suivez les feux de circulation et les panneaux de signalisation.



2. Regardez toujours des deux côtés avant de traverser une rue. Établissez un contact visuel avec les conducteurs avant de traverser.



3. Continuez à surveiller votre environnement visuel et sonore pendant vos déplacements. Laissez vos écouteurs et vos appareils électroniques dans votre sac pour rester vigilant.



HEALTH
DEPARTMENT

Durham Health Connection Line | 1 800 841-2729 ou 905 668-2020 | durham.ca/health

Composez le 311 (dans les limites régionales)

Pour obtenir un format accessible, appelez-nous au 1 800 841-2729.

